

Frauenfitness

unter Leitung von Suse Bernauer-Gölz
Donnerstag 20.30 – 22.00 Uhr

Das Training am Donnerstagabend verlief im vergangenen Jahr reibungslos. Kleine Plessuren beim Volleyballspiel (z.B. Fingerverletzungen) sind leider nicht zu vermeiden, aber mit guter Warmarbeit und Verbesserung der Spielqualität konnten wir die Abende im Winter in der Halle und im Sommer im Freien, genießen. Besonderes in den Wintermonaten waren die Sportstunden gut besucht, so dass wir uns meistens in 3 Volleygruppen aufteilen mussten. Außer dem fixen Trainingsabend hatten wir noch einige schöne, gemeinsame Unternehmungen, z.B.: 2 ½ Tagesskiausfahrt nach Ischgl, Volleyballfreundschaftsspiel mit Holzmadener Gruppe, Sommerfest auf Mariannes Wiese, Wanderwochenende in Kirchbichl (bei Kufstein) und Weihnachtsfeier bei Antonio.

Neueinsteiger mit etwas Volleyballspielerfahrung, Lust auf Fitnessstraining für den ganzen Körper, wobei die Geselligkeit und der Spaßfaktor im Vordergrund stehen, sind bei uns herzlich willkommen!

